GYM TIME

Meditación guiada

Fuente: youtube y Paty Montero Yoga by Patricia Montero

Meditación guiada para encontrar paz y calma.

La meditación te ayudará a combatir el estrés y la ansiedad, eliminar preocupaciones y calmar emociones en estos momentos de incertidumbre.

Una relajación profunda que te hará encontrar un bienestar y equilibrio físico y emocional.

Rutina completa del día: Meditación guiada 15 min

Vídeo: [Rutina](https://www.youtube.com/watch?v=H2eQubt0c-8)

